

运动健身 一点通

健康文摘
20周年
珍藏版

■ 主编 王 硕 邢远翔 ■ 执行主编 马 颖 赵紫京

—— 健 / 康 / 生 / 活 / 书 / 系 ——

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

健康生活书系

运动健身一点通

主 编 王 硕 邢远翔

执行主编 马 颖 赵紫京



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

运动健身一点通 / 王硕, 邢远翔主编. —北京:
中国中医药出版社, 2011. 10
(健康生活书系)
ISBN 978 - 7 - 5132 - 0551 - 1

I. ①运… II. ①王… ②邢… III. ①健身运动—基
本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 160252 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河市西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 22.25 字数 335 千字
2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0551 - 1

*

定价 38.00 元

网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln. net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

序 言

生命的长度很重要，生命的质量更重要。可是，近年来慢性非传染性疾病的逐年高发却严重威胁着我国居民的健康和生活方式。

2008 年第 4 次国家卫生服务调查结果显示，在过去的 10 年，平均每年新增慢性病例近 1000 万。其中，高血压和糖尿病的病例数增加了 2 倍，心脏病和恶性肿瘤的病例数增加了近 1 倍。高血压、心脏病、糖尿病这些慢性疾病随时都可能降临到任何一个人、任何一个家庭之上。

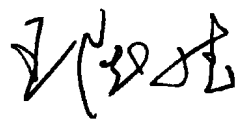
为什么我国居民慢性病的发病率在近些年上升得这么快？原因之一是人群平均期望寿命延长，老年人口增加；原因之二是具有高血脂、高血压、高血糖、肥胖等危险因素的人群大量增加。而造成这些危险因素上升的主要原因之一是很多人膳食结构不够科学。近年来，城市居民畜肉及油脂消费快速增多，谷类消费逐步减少；钙、铁、维生素 A 等营养素普遍摄入不足；蔬菜摄入量明显不足。还有很多人高热能食物吃得过多，这些热能被转化为脂肪储存，因而超重与肥胖的人数迅速增加。在吃得过多和吃得不合理的同时，人们的体能消耗又过于少了，不仅是体育锻炼太少了，而且连步行、上楼梯、做家务等日常活动也减少了。

要让大家既延长寿命又拥有高质量的生活，整个社会的健康素养一定要提高。为此，人们要先从改善自己的生活方式，从吃和动这两个基本方面做起，让每天的摄入量与消耗量达到平衡。

中国人需要一场膳食革命。记住科学饮食的八字方针：调整、维持、控制、增加。一调整：调整进食顺序，先吃水果后吃饭。二维持：维持高纤维素摄入和维持食物多样化。三控制：控制肉类、油脂、盐的摄入量。四增加：增加水果、奶、谷物及薯类食物。美国科学家对40岁以上中年人提出的把握膳食结构与数量的“10个网球”原则，对我国居民也有指导意义：每天吃不超过1个网球大小的肉类，吃相当于2个网球大小的主食，要保证3个网球大小的水果，还有不少于4个网球大小的蔬菜。

中国人还需要动起来。要进行规律性的锻炼，并且以有氧运动为主。耐力型锻炼有快走、慢跑、中速游泳、舞蹈、太极拳等，力量型锻炼可以使用器械、哑铃、拉力器，做俯卧撑、仰卧起坐等。锻炼的频度，每周至少3次；平均每天半小时以上；要让运动后的心率最好达到170—本人年龄。

要想预防慢性疾病，保证身体健康，只有调整生活方式，除此之外别无他法。



2011年8月



运动小常识

体力劳动不能代替体育锻炼 / 3

不同运动 不同热身 / 4

力量练习从1数到9 / 5

街舞1小时=跑步6公里 / 5

快走10分钟走完1200米 / 6

健身伙伴宜选五种人 / 6

用最少时间获最大锻炼成果 / 7

不同年龄 运动项目不一样 / 8

自测健身指标 / 8

早搏并非健身运动的红灯 / 9

怎样锻炼才科学 / 10

“心肺运动试验”保健康 / 10

三招教你增强运动效果 / 12

3个10分钟和30分钟锻炼效果相同 / 13

四肢发达头脑不简单 / 14

五大发胖期如何运动 / 14

六类健身运动“最优” / 15

七种姿势伤身体 / 16

健身锻炼何为度 / 18

让锻炼不再枯燥 / 19

别让时尚运动伤身体 / 20

跑步机上七种错 / 22

开发运动潜能 别错过“高峰期” / 23

记牢人生四阶段的锻炼准则 / 24

运动时提防“运动性过敏” / 27

锻炼身体也讲心理学 / 28

早中晚健身注意事项不一样 / 29

有氧运动≠有氧气运动 / 30

适量运动≠低量运动 / 31

出汗≠燃脂 / 32

基础代谢与运动强度 / 32

适当运动优于静养 / 32

男人40 健身八准则 / 33
运动使性爱更富韵味 / 34
不是所有运动都能增加骨量 / 35
您适合什么样的运动 / 36
揭开健身九大谎言 / 37
“坐以待毙”不是吓唬人 / 39
办公族运动别求速成 / 41
苹果形、梨形身材者最该减肥 / 42
走路开启六扇“健康门” / 43
专家教您正确健走 / 45
减肥首选有氧运动 / 47
花样健身优劣大比拼 / 48
“绿色锻炼”有益精神健康 / 50
运动也有金字塔 / 50
怎样选择小区健身器 / 52
运动不能使蛮劲儿 / 52

小运动 大作用 / 54
运动助性 男女有别 / 56
足球里的健身学问 / 57
运动也有“三六九等” / 58
找准你的“运动处方” / 59
适宜运动让心率慢下来 / 61
自测身体柔韧性 / 62
久坐不动 天天健身也没用 / 63
运动处方 十年换一张 / 64
运动前后怎样补液体 / 65
40岁后的锻炼计划 / 67
注意运动后的身体感觉 / 68
运动时出现八种情况应停下来 / 69
每周运动五次防感冒 / 70
提高“体商”从运动开始 / 71
全家一起动起来 / 73

运动健身好处多

有氧锻炼预防脂肪肝 / 77
锻炼腰肌防劳损 / 77
“温和健身运动”能抗癌 / 78
短时间剧烈运动也防糖尿病 / 78
运动强度大 防癌效果好 / 79
经常耸肩防驼背 / 79

扩胸运动缓解腰疼 / 79
运动降低肠癌患者的死亡率 / 80
运动降低患前列腺癌的风险 / 80
每周锻炼4小时提高记忆力 / 81
负重运动减轻关节痛 / 81
间歇锻炼法燃烧更多热量 / 82

锻炼可以改变心脏结构 / 82

转眼球提高记忆力 / 83

转转脚踝也健身 / 83

手摸脚舒展全身 / 84

防肾癌运动最有效 / 84

俯卧抬腿缓解腹胀 / 85

顶小沙袋摆脱颈椎病 / 85

常屈膝防脑中风 / 85

伸展足弓缓解脚疼 / 86

踩木棍亦健腿 / 86

单腿站立防治痔疮 / 87

练肌肉能改善性生活 / 87

挺直上身走路能瘦腰 / 88

每天12分钟练出好血管 / 88

“左右抬脚”强髌骨 / 89

悬身运动练肌肉 / 89

步行可预防认知能力衰退 / 90

爬行运动给心脏减负 / 90

清晨转腰防便秘 / 91

运动12周增强免疫力 / 91

下午运动助睡眠 / 92

运动有益心脏 / 92

架高双腿全身受益 / 93

缩肛运动减慢心率 / 93

扭胯减轻炎症 / 94

交叉压腿缓解腰背痛 / 94

防扭伤练内八字走路 / 95

攥拳转腕缓解小臂麻胀 / 95

原地转圈“赶走”晕车 / 96

不同气候的运动提示

春天运动易扭伤 / 99

开春多做“鸟儿飞” / 99

开春锻炼宜舒缓 / 100

风沙天健身要“蜗居” / 100

春季运动好处多合理选择是关键 / 101

夏练三伏讲科学 / 102

夏季健身因时制宜 / 104

夏天宜选慢热型运动 / 105

夏季健身趋利避害 / 106

盛夏锻炼有讲究 / 108

夏天锻炼戴顶帽子 / 109

气温超过35℃别运动 / 109

阳光下练扩胸解秋乏 / 110

天冷宜做“慢运动” / 110

冬日中午宜散步 / 110

冬季健身须防鼻出血 / 111

初冬多做“养肺运动” / 111

迎风跑低下头 / 112

冬天跑步防咳嗽 / 112

冬天户外锻炼须防冻疮 / 113

冬天雾大晨练选室内 / 113

冬天户外锻炼宜穿三层 / 114

天冷户外活动后进食悠着点 / 114

冬练时别大口喘气 / 115

冬天运动易伤腰膝踝 / 115

气温骤降切记“三要三不要” / 116

冬天锻炼别“较劲儿” / 118

六种人冬季锻炼须防伤身 / 119

冬泳时皮肤稍热就上岸 / 120

防止运动损伤

大强度锻炼致肌肉僵硬 / 125

力量训练易致眼底出血 / 125

有氧运动过量有害 / 126

运动量过大易贫血 / 127

运动过度防“内伤” / 127

运动量过大眼睛会疼 / 128

运动过量致肌肉溶解 / 128

运动过度可致心脏早搏 / 129

运动过量伤肝 / 129

过度运动易致韧带损伤 / 130

运动过度掉头发 / 130

运动须防疲劳性骨膜炎 / 131

运动超1小时免疫力降低 / 131

运动时别憋气 / 132

运动时少说话 / 132

运动越多未必吃得越多 / 133

运动不出汗容易中暑 / 133

运动需防脚受伤 / 133

眼睛有恙别做倒悬运动 / 134

冲击性运动易伤手腕 / 135

蹲马步预防膝关节响 / 135

“先上后下”避免损伤 / 136

有氧运动别让肺受伤 / 136

腰腿不好慎拉筋 / 137

气功减肥不可瞎练 / 137

坐着跳绳易伤脊椎 / 137

热身转脖子不好 / 138

运动性猝死可预测 / 138

运动健身的注意事项

运动间隙3分钟就够 / 143

运动时不必追求出汗 / 143

运动也可“分期付款” / 144

运动别超90分钟 / 145

运动前后称体重 / 145

“运动低谷”时要减量 / 146

不能长期练一种器械 / 146

练器械悠着点儿 / 147

悬挂锻炼放松关节 / 147

常备健身“小玩意儿” / 148

防腿脚酸麻踮踮脚 / 148

自测腿劲儿够不够 / 149

人过中年运动要加量 / 149

集中健身等于“暴饮暴食” / 150

上午别做高负荷运动 / 150

莫在软床上做运动 / 151

久不锻炼先过“肌肉关” / 151

久坐要注意锻炼肺 / 152

久坐踮踮脚 / 152

久坐后扩扩胸 / 153

三类运动不减肥 / 153

瘦人不运动胆固醇照样高 / 154

瘦人增肌重量训练为主 / 154

男女健身重点有别 / 155

健身注意“大中多” / 155

健身操分“部”做 / 156

健身房音量别超70分贝 / 156

健身不妨“加一点” / 157

健身时别戴戒指 / 158

碰撞健身悠着点儿 / 158

夜晚锻炼要适度 / 159

锻炼时“有点累”没关系 / 159

连坐8小时运动会白费 / 160

连续静坐莫超两小时 / 160

酒后剧烈运动等于“玩命” / 160

绕圈走练平衡 / 161

太疲劳时不要运动 / 162

55岁后有以有氧运动为主 / 162

下肢运动要多做 / 163

肌肉锻炼间隔别超3天 / 163

软垫上踏步运动量不小 / 164

力量训练系条腰带 / 164

卧位踩脚踏得稳 / 165
压腿六要点 / 165
爬楼梯前先“假喘” / 166
巧做隔汗背心 / 166
随意健身适得其反 / 166
不运动别喝运动饮料 / 167
出汗少别喝运动饮料 / 167
短时健身别喝运动饮料 / 168
冷水浴贵在坚持 / 168
整理运动恢复体力 / 169
锻炼时不要“身随心违” / 169
脚后跟健步走鞋底要厚 / 170
踢毽子别总一个姿势 / 170
硬骨头是靠练出来的 / 170
50岁以上慎练瑜伽 / 171
有些人不宜做瑜伽 / 171
有氧运动先吸气再呼气 / 172
压腿时别憋气 / 172
驾车族每周锻炼3次 / 173
跳操不妨配瑜伽 / 173
着凉抽筋要热敷 / 174
运动前别大幅度拉伸 / 174
晨练前喝点儿果汁 / 175
锻炼前先扭扭腰 / 175

跳舞前也做准备活动 / 176
运动前不要化妆 / 176
晨练之前要排便 / 177
喝咖啡40分钟后再锻炼 / 177
午饭后要坐 晚饭后要走 / 178
晚饭后活动别太猛 / 178
进食1小时后再运动 / 179
饭后缓跳舞 / 179
晚饭后社区活动别太猛 / 179
运动后放松3分钟 / 180
运动后降温四法 / 180
锻炼后不宜立即洗热水澡 / 181
运动过后喝点粥 / 182
姜糖水缓解运动后肌肉疼 / 182
锻炼后加餐应适量 / 182
剧烈运动后少吃辣 / 183
剧烈运动后别大量饮水 / 183
运动后疼痛喝黑加仑汁 / 184
运动后牙疼应就诊 / 185
锻炼后4小时再睡觉 / 185
运动后胸痛警惕气胸 / 186
活动后腿抽筋警惕冠心病 / 186
活动后气短原因多 / 186

名人健身之道

毛泽东：多种方式健身 / 191

萨科奇跑步为何晕倒 / 192

萨马兰奇：“器”不离身 / 193

“坦然和健身是我的长寿药” / 193

钟南山：动静之间促养生 / 194

羡慕奥巴马夫人美国掀起练手臂热 / 195

希拉里为何平地摔骨折 / 196

成龙：坚持运动，每天出汗 / 197

赵雅芝运动健身有方法 / 197

蒋大为：锻炼“化整为零” / 198

美女健身秘诀

女性少做负重下蹲 / 203

女性运动不怕晚 / 203

孕妇锻炼游泳好 / 204

中年女性练练PC肌 / 204

女性初练瑜伽要“循序渐进” / 205

健身穿分体运动内衣好 / 205

定量运动可降低患乳腺癌的风险 / 206

坚持运动远离乳腺癌 / 206

女性练握力有助长寿 / 207

女性更年期快步走最好 / 207

过度锻炼影响怀孕 / 208

女性运动过度可致闭经 / 208

孕妇锻炼警惕不适症状 / 209

女性每天骑车年轻16岁 / 209

女人练力量塑身美体 / 210

女性肩膀宽者多练下半身 / 210

女性冬季适宜跳绳 / 211

胖人运动提示

运动的胖人比不运动瘦人更健康 / 215

胖人运动远离胰腺癌 / 215

胖人健身注意护腰 / 216

胖人运动需穿紧身衣 / 216

胖人下午运动好 / 216

少年儿童健康秘诀

6岁前别玩轮滑 / 221

先学摔跤后学滑板 / 221

儿童学游泳6~9岁最佳 / 222

7岁以后再练体育舞蹈 / 222

幼童少学兔子跳 / 223

少年儿童莫从高处往下跳 / 223

小孩不宜学倒立 / 223

幼儿不能练长跑 / 224

儿童不宜过早练肌肉 / 224

多给孩子压腿助长高 / 225

孩子运动时护好牙 / 225

小朋友练瑜伽易受伤 / 226

儿童应少坐多动 / 226

儿童多动易伤脾脏 / 227

多运动有助智力发育 / 227

运动花样多 孩子少受伤 / 228

老年人运动提示

正确压腿 延缓衰老 / 231

三种老人莫跑步 / 232

退休后突击锻炼很危险 / 232

老人跳舞15分钟休息1次 / 233

中老年健身为时不晚 / 233

打乒乓适合老年人 / 233

老人打乒乓球多做防守 / 234

多走路有助防老年痴呆 / 234

老年人别把晨练当“上班” / 235

老人越“柔”越健康 / 235

老年人别走平衡木 / 236

男性握力越大寿命越长 / 236

老年人晨起走走解尿频 / 237

老年人踢毽伤害膝关节 / 237

超过70岁每周也要动1次 / 237

老人散步平衡为先 / 238

老人锻炼要少跳 / 238

老人直腿练太极 / 238

老人锻炼有四忌 / 239

中老年人爬山量力而行 / 239

老人打门球要量力 / 240

“老寒腿”练习法 / 241

脚踝吊沙袋防“老寒腿” / 242

“老寒腿”冬练别太猛 / 242

老人护腰三步曲 / 243
强健腰背除老态 / 244
四种方法改善老人驼背 / 245
老人步行可健肺 / 245
室内踱方步有益健康 / 246
老人健身别揉膝盖 / 246

老人锻炼不妨“偷点儿懒” / 247
老年人锻炼注意“加、减、停” / 247
生病老人不能坚持锻炼 / 248
防老抗衰多练腿 / 249
延缓衰老“舌头操” / 250

运 动 健 身 秘 籍

“123”练好柔韧性 / 255
15分钟瘦臂操 / 256
25岁须知的美胸保养法 / 256
两招轻松练平衡 / 257
两个动作护好膝关节 / 257
两分钟也可以健身 / 258
晨起“三动”瘦腰腹 / 259
每天“强姿”3次肩不痛 / 259
减“将军肚”分三步走 / 260
三招缓解运动后脚跟痛 / 260
三法预防腰背痛 / 261
三种运动促排便 / 261
“四步”呵护你的肩 / 262
四方法强健腰肾 / 264
四个三分钟健身效果好 / 264
四种运动增强体质 / 265

五分钟美臀操 / 266
五分钟训练协调性 / 267
五式保健操对抗颈椎不适 / 267
保护肩关节六动作 / 268
八动作预防关节炎 / 269
八个动作防发福 / 270
练“十禽戏”强身又健体 / 271
把家变成健身房 / 273
办公族常练练扩胸 / 274
保持柔韧性 锻炼有技巧 / 274
常做三节操 少长老年斑 / 275
常运动不便秘 / 276
床上健身两式 / 276
持杖行走治劳损 / 277
侧弯腰 练腹肌 / 277
初春宜练简易健身功 / 278

电脑族常做“手腕操” / 280
电脑族“五禽放松操” / 280
单侧操增强记忆力 / 281
蹲墙减肚子 你尝试过吗 / 282
单腿弯腰练平衡 / 283
锻炼“五觉”显年轻 / 283
锻炼颈背肌 防治颈椎病 / 284
锻炼舌头可健脑 / 286
倒走要双手扶腰 / 286
多做板凳操防摔倒 / 287
对墙拉腿增加柔韧性 / 288
反手抱圈放松腰背 / 288
放松肌肉有方法 / 288
负荷呼吸操锻炼肺活量 / 289
工作间隙蹲一蹲 / 289
公交车上亦健身 / 290
跪地屈身练腰臀 / 291
旱地划船除背痛 / 291
花样下蹲益健康 / 292
花样踢腿巧健身 / 292
户外活动做写字操 / 293
家庭健身注重肩腿 / 293
简单运动改善头痛 / 294
简单动作消耗卡路里 / 295
简单拉筋法帮您除疼痛 / 295

健脑 如何运动 / 296
健肾常做的小动作 / 297
健康宜练丹田气 / 298
健美上臂练哑铃 / 299
健身球小功能多 / 299
“金鸡独立”调节脏腑 / 300
解除病痛试试关节健身操 / 300
经典运动也能这样做 / 302
靠墙弓箭步伸展全身 / 303
矿泉水瓶练手腕 / 304
矿泉水瓶操改善肩周炎 / 304
空中蹬车让腹部“返老还童” / 305
快速摆脱疲劳的秘诀 / 305
快速美腿有妙招 / 306
快乐健身玩新球 / 307
立式俯卧撑减掉胳膊脂肪 / 308
练毛巾操提高性能力 / 309
练手脑 翻翻绳 / 309
利用沙发快乐运动 / 310
利用自行车防治关节炎 / 311
“陆地蛙泳”助你快乐 / 312
上下班也健身 / 312
RD家庭健身法 / 313
趴着伸懒腰不驼背 / 314
盘腿坐血脉通畅 / 314

跑出新花样 / 315	手划船增臂力 / 325
起床先做枕头操 / 316	手指“缠丝”治鼠标手 / 325
器械训练可以随时做 / 317	提臀练习助消化 / 326
巧运动平小腹 / 318	“跳”出健康来 / 326
勤练腹肌益长寿 / 319	无需器械也能健身 / 327
清晨巧动能减肥 / 320	想要健脑就动动手 / 328
屈步行走健腰腿 / 321	下肢运动防痔疮 / 328
随时随地做“强身健骨操” / 321	小动作 大健康 / 329
随时随地不忘健身 / 323	形体操练就优雅气质 / 330
双臂拉举缓解疲劳 / 324	休整运动加强健身效果 / 331
伸颈运动护颈椎 / 324	寻觅办公室里的健身地 / 331
健康是一种人生自觉.....	333

运动小常识

